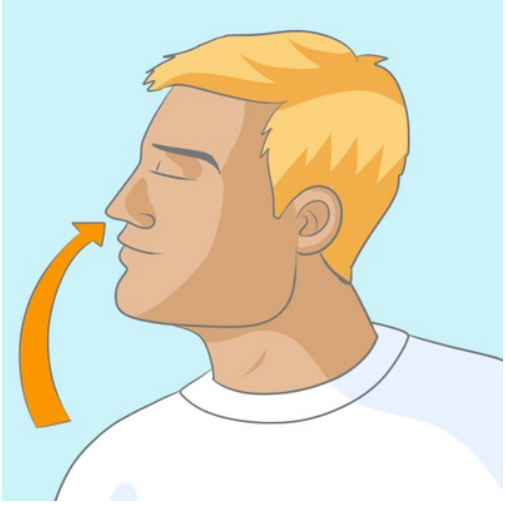
Bien respirer pour lutter contre le stress

3 min à chaque fois

Introduction



Les émotions, comme le stress par exemple, ont un retentissement direct sur diverses fonctions telles que la respiration, le rythme cardiaque, la transpiration, etc. Or, de toutes ces fonctions, seule la respiration peut être contrôlée.

Par ailleurs, si les émotions jouent sur notre ventilation, l'inverse est également vrai. Il est en effet possible d'interagir avec nos émotions en contrôlant notre respiration.

Pour que cela soit entièrement vrai, il faudra inspirer et expirer profondément de façon à oxygéner au maximum les tissus. De plus, une respiration ample entraînera la détente des muscles intercostaux et libérera la cage thoracique qui emmagasine de nombreuses émotions négatives comme la peur.

Bien respirer permet ainsi de lutter efficacement contre le stress. En effet, le stress est une réponse normale d'un organisme vivant face à une agression physique ou psychologique mais, lorsque l'individu se « verrouille », il finit par s'épuiser. Le fait de bien respirer permet de lutter contre le stress en ré-oxygénant les tissus et en relâchant les tensions.

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

http://stress.ooreka.fr/ebibliotheque/liste

Matériel nécessaire pour bien respirer et lutter contre le stress

Diffuseur d'huiles essentielles

À partir de 30 €

Huiles essentielles

À partir de 3 € les 10 ml

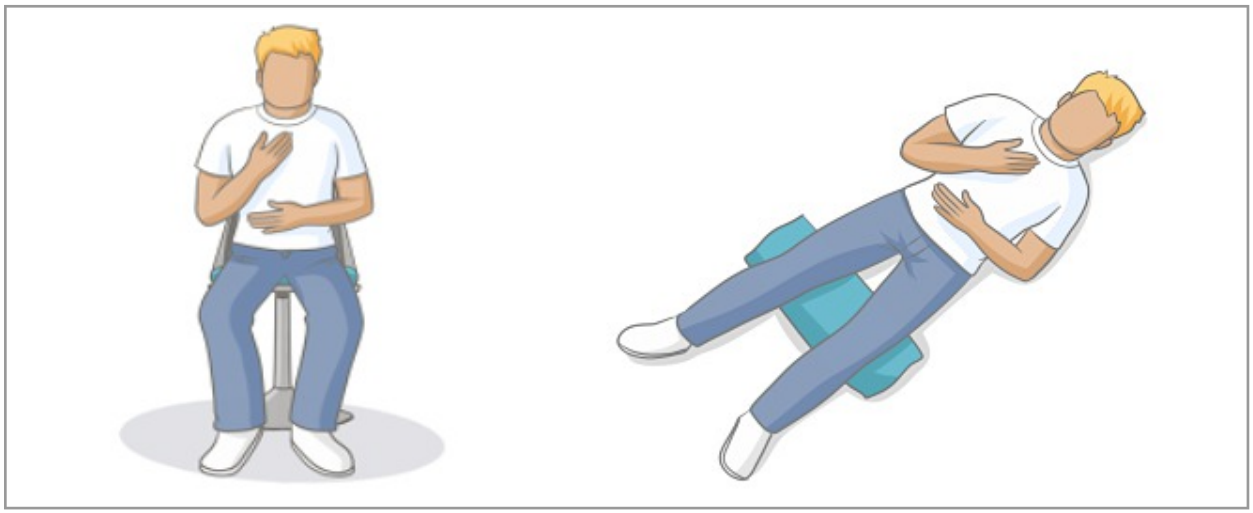
1. Faites une pause

Mettez-vous dans un espace calme où vous pouvez vous détendre.

Si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas à mettre une musique douce et relaxante voire à faire fonctionner un diffuseur d'huiles essentielles : utilisez de l'huile essentielle de lavande fine ou de camomille romaine.

Laissez le calme s'installer et votre respiration habituelle se poser.

2. Positionnez-vous correctement



Asseyez-vous de façon à être à l'aise et conservez le dos bien droit. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, vous allonger sur le dos et placer un coussin sous vos genoux.

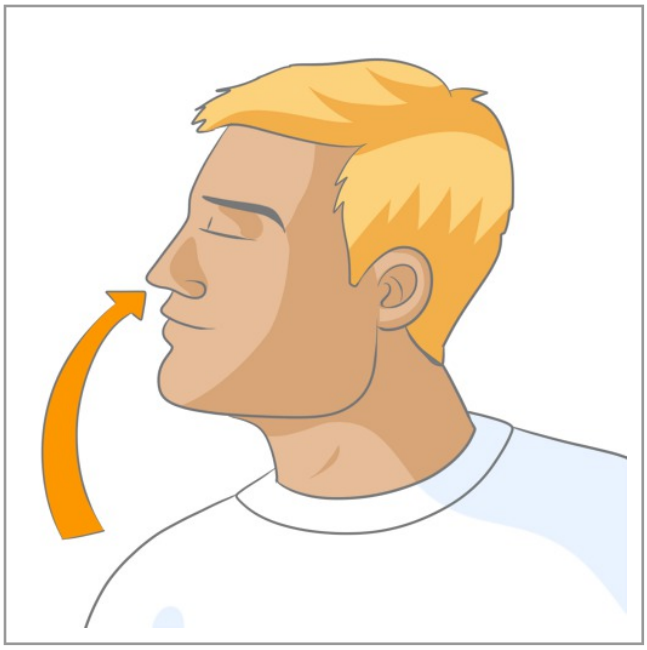
Placez :

- une main sur votre poitrine ;
- une main sur votre abdomen.

3. Inspirez

Commencez par inspirer par le nez de façon à faire bouger la main du bas. Celle placée sur la poitrine ne doit pas se déplacer.

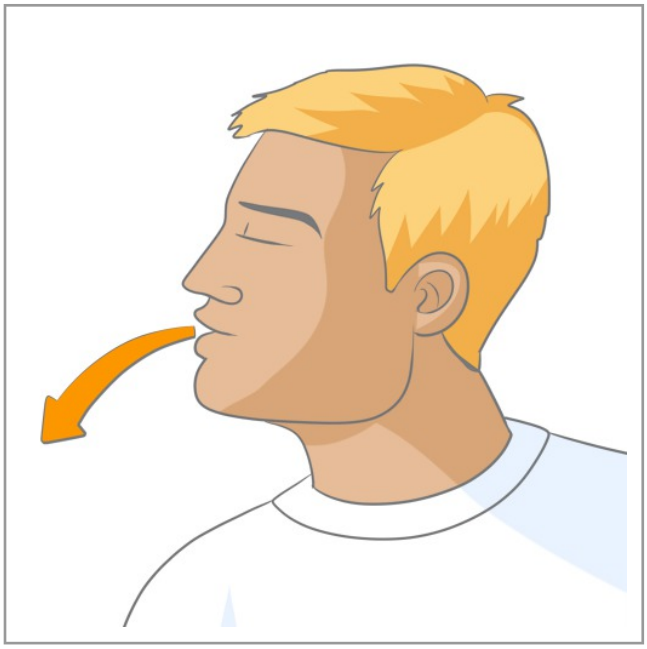
Assurez-vous que vos épaules sont bien relâchées.



4. Expirez

Expirez calmement par la bouche en expulsant le plus d'air possible.

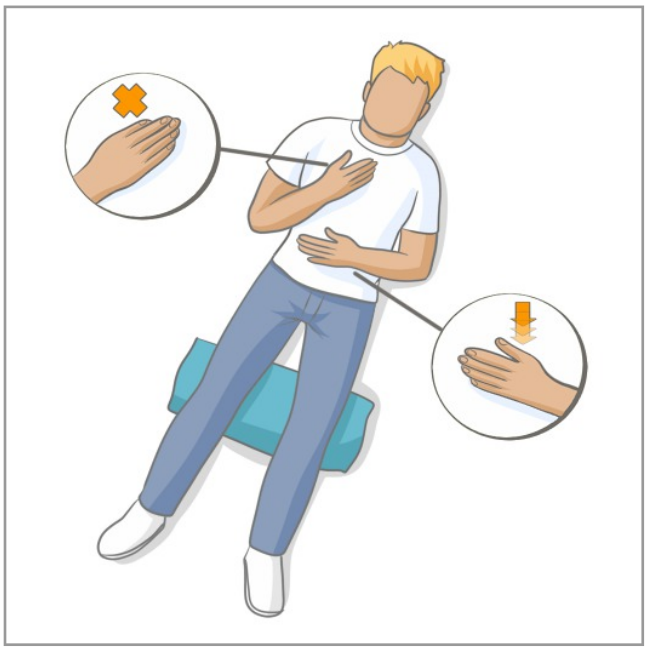
Sur la fin de l'expiration, contractez les muscles abdominaux pour expulser tout l'air dont vous disposez encore.



5. Respirez

Poursuivez cette même respiration et, tout au long du cycle, assurez-vous que votre main abdominale suit le mouvement tandis que la main thoracique reste pratiquement immobile.

Faites en sorte de bien faire monter et descendre la main située sur le ventre.



6. Visualisez

Vous pouvez accompagner cette pause dédiée à la respiration par une visualisation du trajet qu'effectue l'air que vous respirez.

Pour cela, suivez mentalement l'oxygène qui pénètre dans vos narines, qui circule dans les bronches et jusqu'aux poumons puis le dioxyde de carbone qui parcourt le chemin inverse.

Cela vous permettra de vous concentrer sur vous-même et d'évacuer les soucis extérieurs.

7. Fréquence : pratiquez ces exercices tous les jours !

Lorsque ces exercices vous seront familiers, vous pourrez les pratiquer en toutes circonstances et ainsi faciliter la gestion de votre stress au quotidien.

Dans l'idéal, pratiquez cette respiration 5 fois par jour pendant 3 minutes.

Vous sentirez rapidement les bienfaits de ces petites pauses qui facilitent le contrôle des émotions et la libération des tensions.

> ***Bon à savoir** : passer 20 à 30 minutes trois fois par semaine dans la nature réduit le stress en faisant baisser le taux de cortisol (une des hormones du stress). Pourquoi ne pas en profiter pour « bien respirer » à l'air libre ? (**Source** :* Frontiers in Psychology*)*

ooreka

© Fine Media, 2016
Ooreka est est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact